

膳食指南视图（南美洲篇）

前面我们已经游览了三个大洲，今天来看看南美洲国家的膳食指南图形是什么样的，南北美洲之间膳食指南图形的应用有没有什么异同。

南美洲篇

在南美洲发布了膳食指南图形的国家（地区）中，阿根廷、乌拉圭等 5 个国家采用了圆形作为膳食指南图形，玻利维亚、圭亚那等 5 个国家采用了其他有趣的图形。接下来我们一起看看吧。

圆形（餐盘）

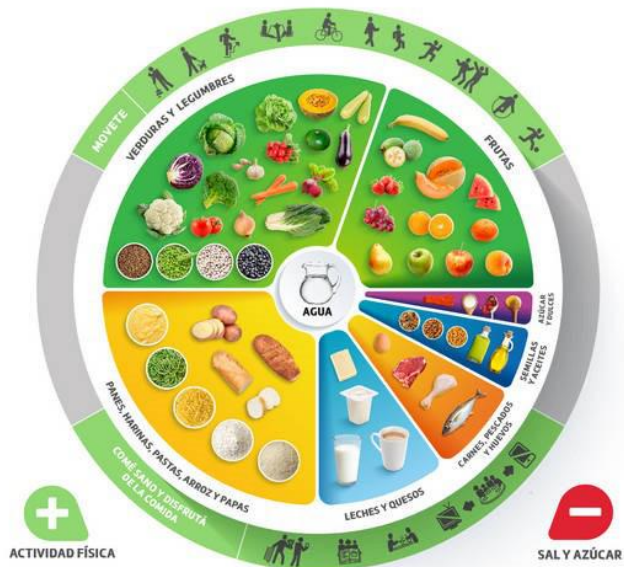
阿根廷（2015 年）

阿根廷的膳食指南图形用圆形来表示，其中包括了六类食物：蔬菜和水果，豆类、谷类、土豆、面包和意大利面，牛奶、酸奶和奶酪，肉和蛋类，油、果干和种子以及可选组（糖和脂肪）。水在圆形的中心部位，提示饮水的重要性。圆形的最外层推荐少吃盐和多运动。



乌拉圭（2016 年）

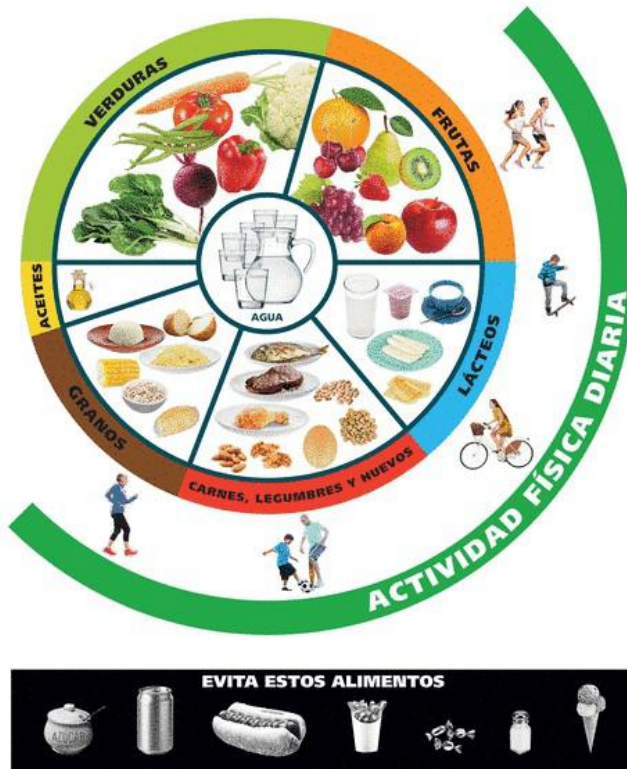
乌拉圭的圆形显示了健康饮食中需要规律食用的食物种类，每个食物组的大小反映了该组应占每日总饮食的比例。与阿根廷一样的是，水也在圆形的中心部位。在圆形最外围一圈是关于运动、享受和分享食物的建议。此外，在圆形下方还有一些额外的图标用于建议减少超加工食品的摄入。



- EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:
- Papas fritas
 - Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
 - Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
 - Snacks
 - Alfajores y galletitas rellenas
 - Helados y gotosinas
 - Caldos y sopas instantáneas y aderezos

智利（2013年）

智利也选用圆形作为其膳食指南图形。该图形展示了维持健康饮食应摄入的食物种类和比例，而环绕着主圈的带子代表了推荐的体育活动种类。此外，在圆形下方的条带中标注了几种代表能量密度低和低营养价值食物，应该避免摄入。



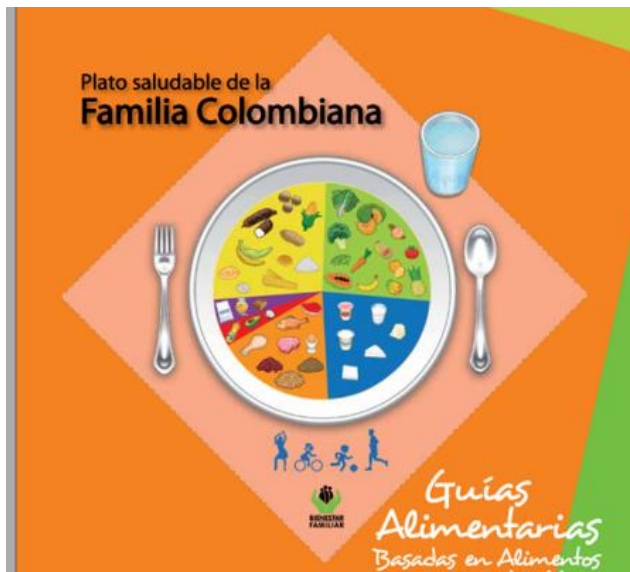
秘鲁（2019 年）

秘鲁的膳食指南图形有两个圆圈和一个底座。外层的圆圈包括体育活动、饮酒和共餐建议。内圈展示了主要的食物类别：谷物、块茎和豆类，水果，蔬菜，动物性食物，牛奶和乳制品，脂肪和糖。底座建议限制盐的摄入以及避免食用加工食品。



哥伦比亚（2014 年）

哥伦比亚选择餐盘（圆形）作为其膳食指南图形，餐盘分为六个部分，代表了谷类、根茎类蔬菜及其制品，水果和蔬菜，牛奶和乳制品，肉类、鸡蛋、豆类和坚果，脂肪、糖类等六个食物组，各部分大小代表其在每日饮食中所占的比例。此外，图形还强调了饮水以及运动的重要性。



其他

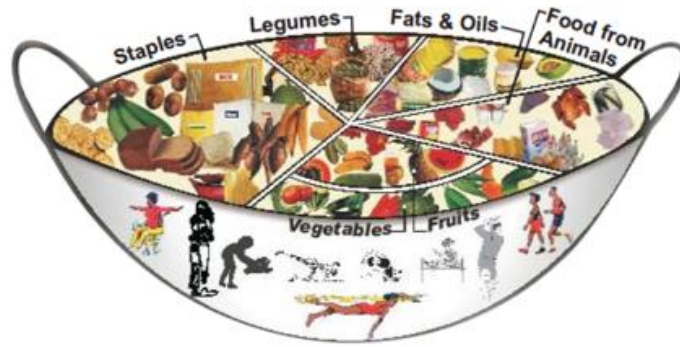
玻利维亚（2014 年）

玻利维亚的膳食指南图形是一个拱门，它根据食物的营养价值分类，以及根据年龄和生理状况来建议每种食物应该摄入的份量。



圭亚那（2004 年）

圭亚那的膳食指南图形是一个“炖锅”，锅内是主食、蔬菜、水果、豆类、动物性食物和脂肪等六类食物，锅外是人们进行体育活动的画面。



巴拉圭（2015年）

一个被分成七个部分的“锅”是巴拉圭的膳食指南图形。每个部分的大小反映了该食物组应占每日健康饮食的比例。此外，锅的颜色还用于指示哪些食物应该多吃或者少吃。绿色代表应该多吃的食物，包括谷物、块茎、水果和蔬菜；黄色代表应适度食用的食物，如牛奶和奶制品、肉类、豆类和鸡蛋；红色代表只能少量食用的食物，如添加糖、蜂蜜、油和脂肪。



委内瑞拉（1991年）

委内瑞拉的膳食指南图形是一个“旋转陀螺”，它被分为五个部分代表了五类食物，最顶端的是谷类和块茎，其次是蔬菜，水果，动物源性食物以及脂肪和糖。有趣的是，连接陀螺的绳子是用水构成的，而在绳子的另一端，是一个家庭在进行体育活动的画面，进而强调了饮水和锻炼的重要性。同时，委内瑞拉也为当地

土著居民制定了膳食指南图形，主要区别体现在动物性食物组（包括了鳄鱼等野生动物）和绳子的另一端（换成了划船和打猎的土著人）。



（土著）

厄瓜多尔（2018年）

厄瓜多尔的膳食指南图形是一个木勺，勺子的内侧代表一个健康餐盘，里面的食物按照推荐的比例进行排列。在勺子的手柄处，展示了一家人在一起吃饭的场景，也展示了厄瓜多尔的国旗以及不同的食品生产者（农民和渔民）。在勺子的外侧，还雕刻了不同类型体育活动的图像。



结语：

在南美洲，金字塔同样不是这些国家的选择。对于美洲的一些国家而言，他们仿佛更喜欢设计符合自己国家特色的图形。

请问你是喜欢金字塔和圆形的简单直观，还是喜欢其他形状的新颖有趣呢？

作者：荣爽 刘步云